COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

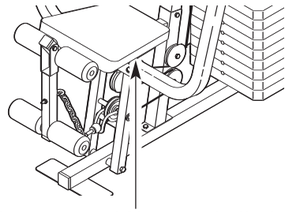
- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEVSY29530)
- el NOMBRE de la máquina (sistema de entrenamiento WESLO® SPARRING SYSTEM)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS que se encuentran al centro de este manual).

Nº de Parte 202665 R1203A

Impreso en China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

WESLO® sparring system

Nº de Modelo WLEVSY29530
Nº de Serie _____
Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie

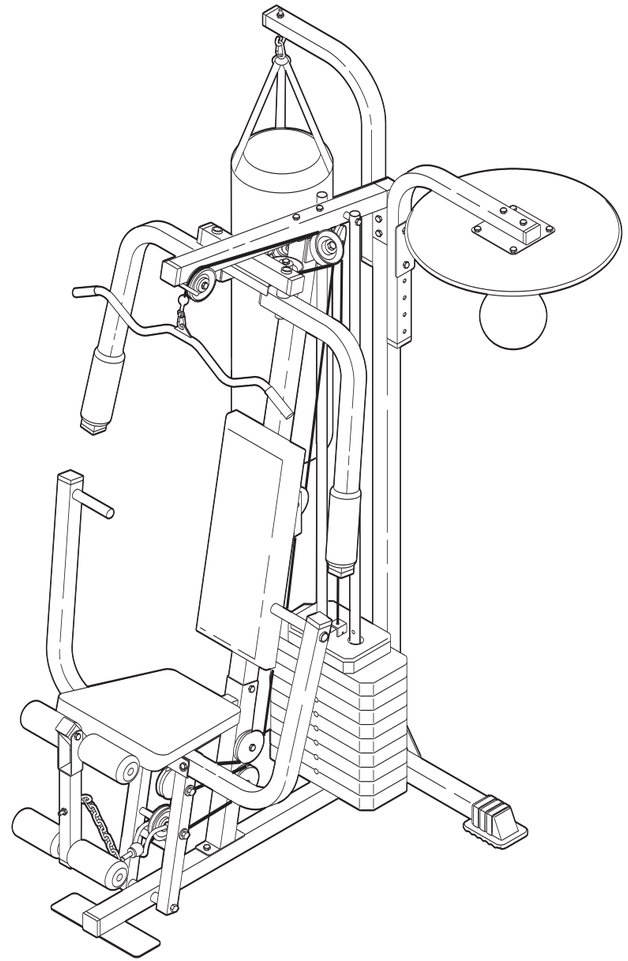
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Clase HC Producto de Fitness

Página de internet
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTES 16
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS 18
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 19
DIAGRAMA DE CABLES 20
GUÍAS DE EJERCICIO 21
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retire una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Las calcomanías de precaución que se muestra aquí se colocara en el sistema de entrenamiento en los lugares indicados en la página 4. Si las calcomanías se pierden, o si no están legibles, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de entrenamiento para solicitar una reposición sin costo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

PRECAUCIÓN
· Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiónes.
· Lea el manual del usuario y siga todas las precauciones y instrucciones de operación antes del uso.
· No deje a niños en o alrededor de la màquina.
· Reemplazca la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

Calcomanía 1

Calcomanía 2

WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Calcomanía 3

LUNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

MARTES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

JUEVES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
___/___/___

EJERCICIO	PESO	JUEGAS REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en las páginas 23 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

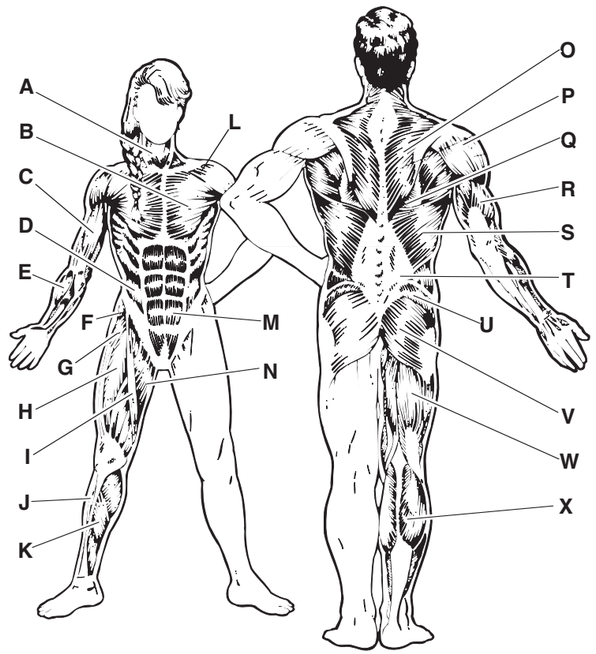


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de entrenamiento, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Antes de usar el sistema de entrenamiento lea todas las instrucciones en este manual del usuario y en la literatura que se acompaña.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El sistema de entrenamiento está diseñada para uso en casa solamente. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Use el sistema de entrenamiento solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del sistema de entrenamiento.**
5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de entrenamiento.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del sistema.**
8. **Siempre use zapatos de atletismo para proteger sus pies mientras que hace ejercicios.**
9. **El sistema de entrenamiento no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg.**
10. **Siempre manténgase parado en la plataforma para los pies cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento se vuelque.**
11. **Nunca suelte el brazo de prensa, brazos de mariposa, palanca para las piernas, barra lateral, o tirante de nylon mientras que las pesas estén levantadas. Las pesas caerán con gran fuerza**
12. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas.**
13. ***Siempre desacople la barra lateral del sistema de entrenamiento, si está haciendo un ejercicio que no requiere de esta barra lateral.***
14. **Aprenda la técnica correcta antes de usar la bolsa de boxeo o bolsa de velocidad. Siempre use el equipo de protección adecuado para sus manos y muñecas durante el uso de cualquiera de las dos bolsas. El usar cualquiera de las dos bolsas sin la técnica correcta o el equipo adecuado puede resultar en heridas serias.**
15. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

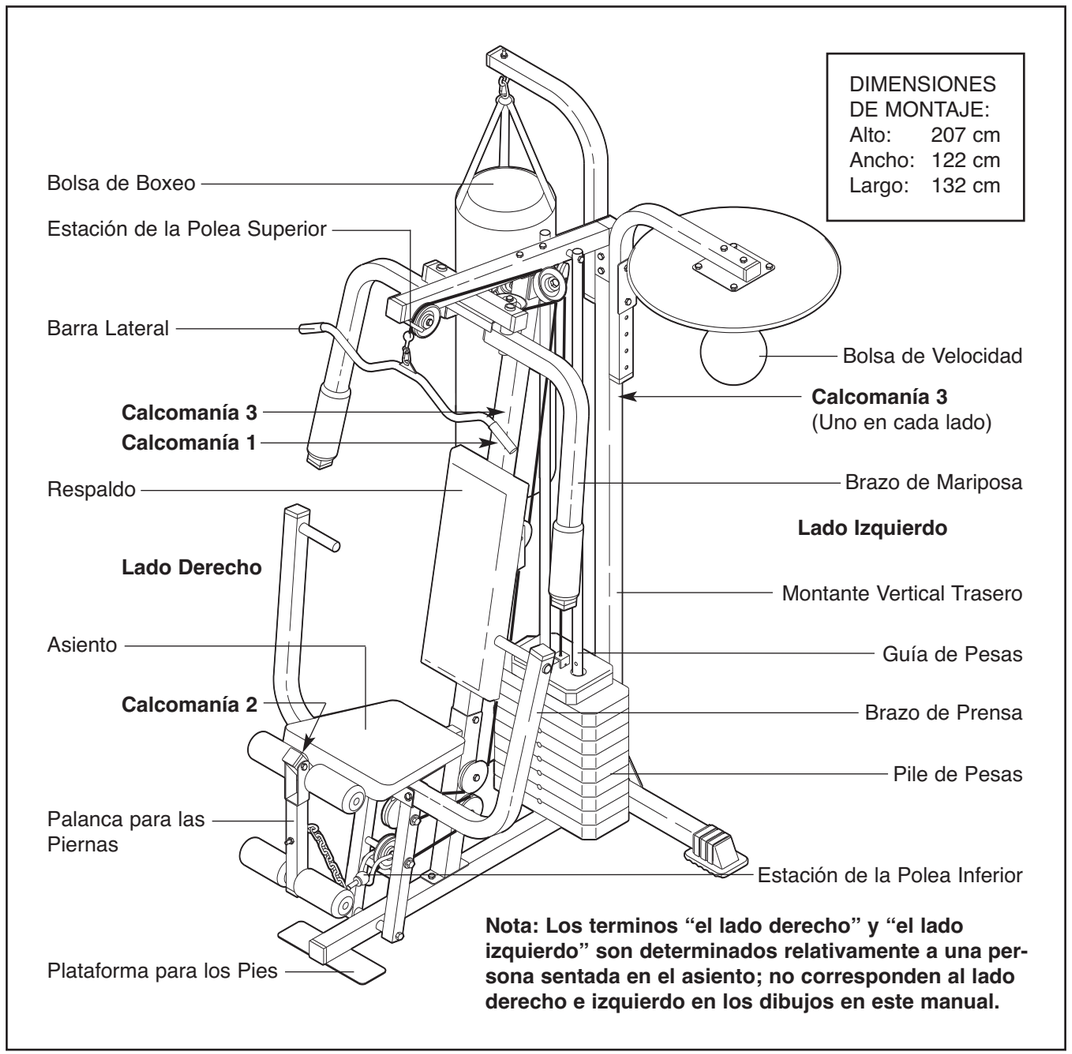
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de entrenamiento del WESLO® SPARRING SYSTEM. El sistema de entrenamiento ofrece una impresionante combinación de estaciones de peso que han sido diseñadas para cada grupo de músculos de su cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de entrenamiento. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. Por favor mencione el número del modelo y el número de serie. El número del modelo es WLEVSY29530. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al sistema de entrenamiento (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.


DIMENSIONES DE MONTAJE:
Alto: 207 cm
Ancho: 122 cm
Largo: 132 cm
Bolsa de Boxeo
Estación de la Polea Superior
Barra Lateral
Calcomanía 3
Calcomanía 1
Respaldo
Lado Derecho
Asiento
Calcomanía 2
Palanca para las Piernas
Plataforma para los Pies
Bolsa de Velocidad
Calcomanía 3
(Uno en cada lado)
Brazo de Mariposa
Lado Izquierdo
Montante Vertical Trasero
Guía de Pesas
Brazo de Prensa
Pile de Pesas
Estación de la Polea Inferior
Nota: Los terminos “el lado derecho” y “el lado izquierdo” son determinados relativamente a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo en los dibujos en este manual.

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

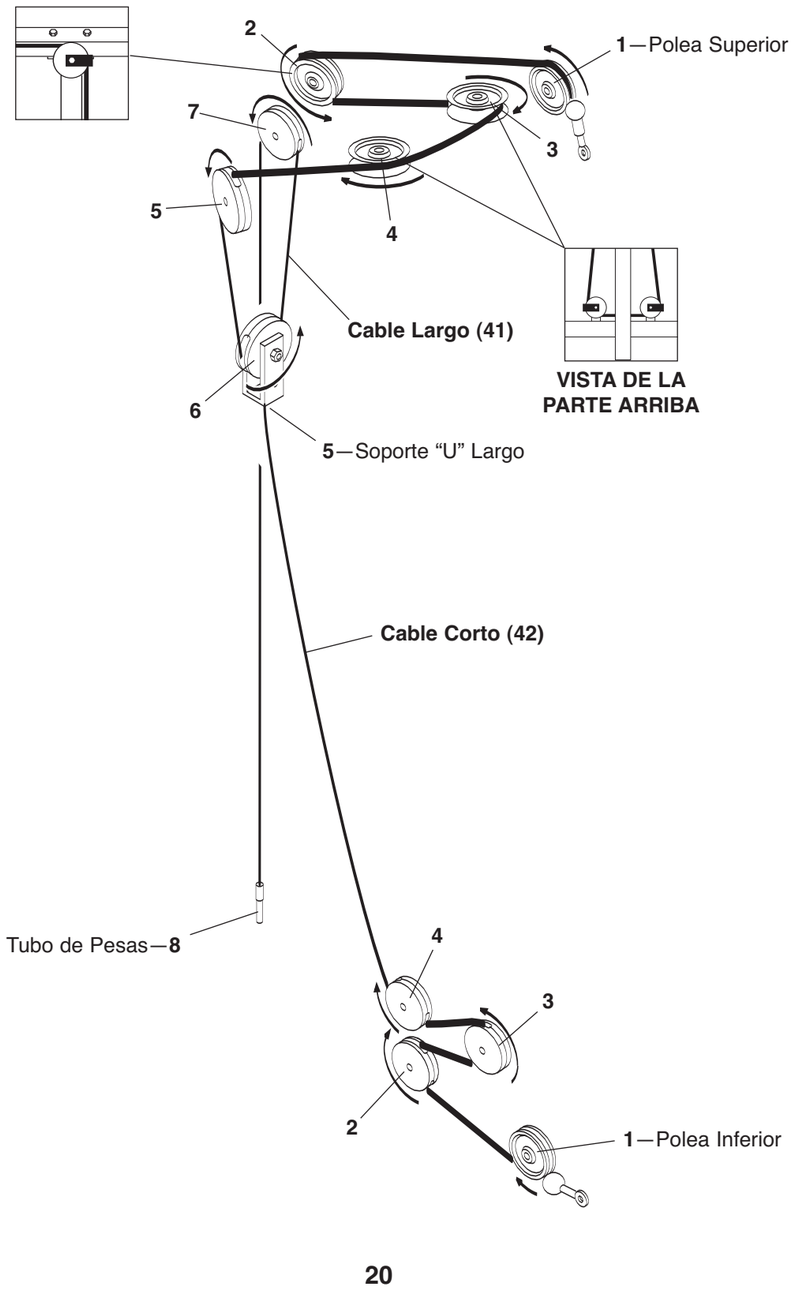
Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos

DIAGRAMA DE CABLES

El diagrama de cables abajo muestra como debe ir el Cable Largo (41) y el Cable Corto (42). Use el diagrama para estar seguro que los dos cables, los tirantes de cable y las cubiertas de la polea han sido armados en forma correcta. Si es que los cables no han sido encaminados por los lugares correctos, el sistema de pesas no funcionará apropiadamente y daño puede ocurrir. Los números muestran el camino correcto para cada cable. Los puntos de comienzo y término de cada cable han sido rotulados. **Asegúrese que los tirantes de cable y las cubiertas de polea no toquen o queden apretando los cables.**



MONTAJE

Haga el Montaje Más Fácil para si Mismo

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer le información en esta página. Esta breve información le ahorrará mucho mas tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

El Montaje Requiere Dos Personas

Para su conveniencia y seguridad, ensamble el sistema de entrenamiento con la ayuda de otra persona.

Aparte Suficiente Tiempo

Debido a las muchas cualidades del equipo de pesas, el proceso de armado se demorará algunas horas. Al decidir dedicarle suficiente tiempo y hacer de esta tarea algo más agradable, el armado irá de manera eficiente. Se recomienda que arme el sistema de pesas en un par de noches.

Seleccione un Lugar para el Sistema de Entrenamiento

Por causa de su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento se debe ensamblar en el lugar a donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento mientras que usted los ensambla.

Como Desemplacar la Caja

Para hacer el montaje lo más fácil posible, tenemos que dividir el proceso del montaje entre cuatro etapas. Las piezas necesarias para cada etapa se encuentran en bolsas individuales. **Importante: Espere hasta que usted comience cada etapa para abrir la bolsa de piezas para esa etapa.** Coloque todas las piezas del sistema de entrenamiento en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se termine.

Asegúrese que tiene las siguiente herramientas:

- dos llaves de ajuste
- un desarmador estandard
- un desarmador de cruz
- un martillo de hule
- También necesitará grasa o vaselina, y una cantidad pequeña de agua jabonosa.

Nota: El armado será más cómodo si tiene un juego de llaves con boquillas, llaves de tuerca, o un juego de llaves de trinquete.

Como Identificar las Piezas

Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en medio de este manual. Ponga la tabla en el piso y usarlo para identificar las piezas durante cada paso de montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Como Orientar las Piezas

A medida que ensamble el sistema de entrenamiento, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

Apriete las Piezas

Apriete todas las piezas a medida de que las montaje, a menos que se de instrucciones en otro sentido.

¿Preguntas?

Si tiene cualquier pregunta después de leer las instrucciones del montaje, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró este equipo.

Cuatro Pasos del Proceso de Montaje

Montaje del Marco—Comenzará el montaje ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

Montaje de Brazos—Durante esta etapa ensamblará los brazos y la palanca de piernas.

Montaje de Cables—Durante esta etapa conectará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

Montaje de Asientos—Durante la etapa final ensamblará los asientos y los respaldos.

Montaje del Marco

1. **Antes de Comenzar este paso, asegúrese que usted haya leído y entendido toda la información en la página 5.**

   Conecte una Tapa de la Base (39) en el Estabilizador (1) con dos Tornillos de M4 x 20mm (58) y dos Arandelas de M4 (69). **Conecte otra Tapa de Base en el Estabilizador de la misma manera.**

   Presione un Tapa Interna Cuadrada de 50mm (55) en la Base (2).

   Inserte dos Pernos de Porte de M8 x 65mm (97) hacia arriba por el Estabilizador (1) y dos Pernos de Porte de M8 x 63mm (65) hacia arriba por la Base (2).

   La Bolsa de Boxeo (no se muestra aquí) se puede armar en cualquiera de los lados del sistema de entrenamiento. Oriente el Estabilizador (1) de manera que el agujero indicado esté hacia el lado del sistema de entrenamiento en el cual la Bolsa de Boxeo se encontrará. **Nota: Los pasos de armado en este manual muestran la Bolsa de Boxeo en el lado derecho del sistema de pesas.**

   Una el Estabilizador (1) a la Base (2) con la Placa de Soporte de la Base (3), con dos Pernos de M10 x 75mm (92), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (84). **No apriete las Contratuercas todavía.**

2. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (55) dentro de la parte superior del Montante Vertical Trasero (5).

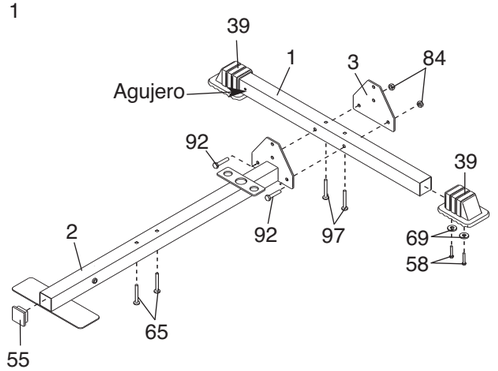
   Deslice el Montante Vertical Trasero (5) al Perno de Porte de M8 x 65mm (97) en el Estabilizador (1). Apriete con sus manos una Contratuerca de Nylon de M8 (83) a cada Perno de Porte.

   Conecte el Montante Vertical Trasero (5) a la Base (2) con la Placa de Soporte de la Base (3), dos Pernos de M10 x 75mm (92) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (84).

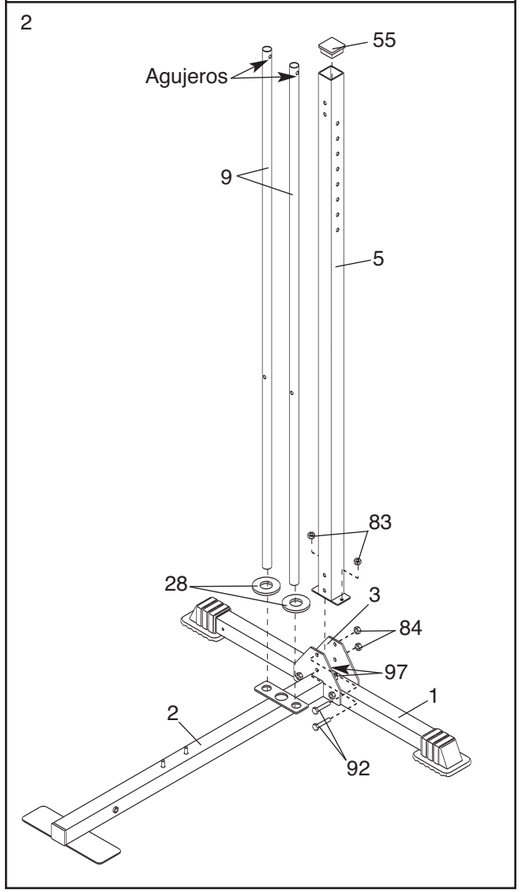
   Apriete las Contratuercas de Nylon (83, 84) que se usaron en los pasos 1 y 2.

   Ponga dos Parachoques de Pesas (28) sobre los agujeros indicados en el sujetador de la Base (2). Inserte las dos Guías de Pesas (9) en los agujeros en el sujetador. **Asegúrese que los agujeros de las Guías de Pesas queden arriba, como se muestra.**

1



2



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas cada vez que vaya a usar el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente todas las piezas desgastadas. Las superficies exteriores del sistema de entrenamiento se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No usar solventes.

AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados. Si los cables quedan sueltos, se pueden apretar con las Contratuercas de Nylon de M8 (83) al final de Cable Largo (41) (vea A, dibujo de acuerdo), o al final del Cable Corto (42) (vea B, dibujo de acuerdo). Para hacer esto, tal vez necesite sacar el Sujetador en “U” Pequeño (25) del Tubo de Pesas (26), o saque la Polea de 90mm (45) del Sujetador en “U” Largo (50). **Asegúrese que los cables no queden demasiado apretados, o sino la Pesa Superior (24) será levantada de la pila de pesas.**

Un aflojamiento adicional puede ser corregido cambiando la Polea de 90mm (45) al otro agujero en el Soporte en “U” Largo (50). Quite la Contratuerca de Nylon de M10 (84) y el Perno de M10 x 53mm (94) de las Cubiertas de las Poleas (44), la Polea y el Soporte en “U”. Vuelva a colocar la Polea y las Cubiertas de Poleas con el Perno y Contratuerca.

Nota: Si el cable tiende a salirse de las poleas frecuentemente, el cable puede haberse torcido. Quite el cable y vuélvalo a instalar.

Si el cable necesita ser reemplazado, vea COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

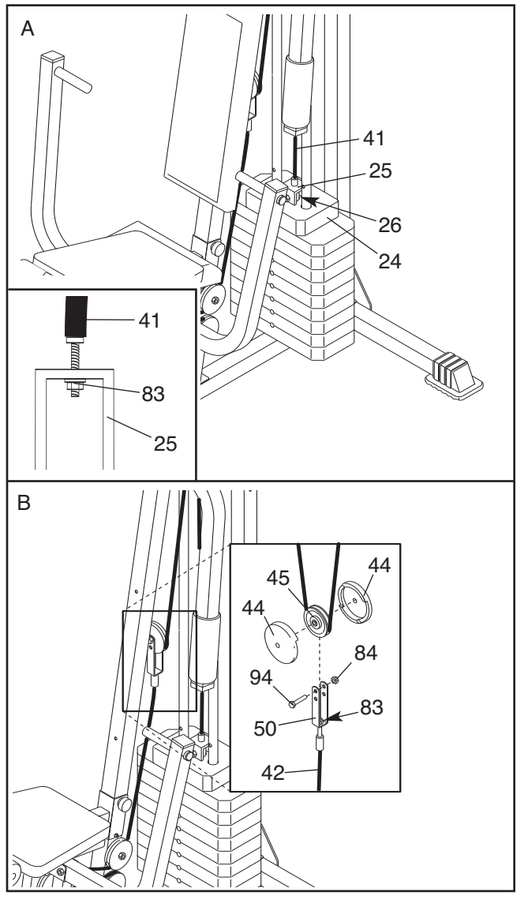


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

En esta representación gráfica se muestra la resistencia del peso en cada estación. “Superior” se refiere a las 6,5 libras (2.95 kg) de la pesa superior. Los otros números se refieren a las pesas de 12,5 libras (5.67). La resistencia de peso del brazo de mariposa que está enlistada es la resistencia de cada brazo de mariposa.

PESOS	BRAZO DE PRENSA (libras)	BRAZO DE MARIPOSA (libras)	PALANCA DE PIERNA (libras)	POLEA SUPERIOR (libras)	POLEA INFERIOR (libras)
Superior	20	15	30	14	24
1	45	33	50	28	54
2	70	43	70	44	82
3	99	55	95	60	115
4	128	67	115	72	147
5	153	75	133	90	175
6	184	90	150	103	209
7	210	100	168	140	250
8	237	110	185	157	280
9	260	120	205	175	300

Nota: La resistencia en cada estación de pesas puede variar debido a diferencias en las placas de pesas individuales, tal como fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas.

1 libras = 0,454 kg

3. Deslice las nueve Pesas (22) sobre las Guías de Pesas (9). **Asegúrese que todas las Pesas queden de cara de manera tal que las hendiduras de pasador grandes estén en la parte inferior de las Pesas y en el frente de la pila de pesas.**

   Presione el Parachoque del Tubo de Pesas (27) en el extremo del Tubo de Pesas (26). Inserte el Tubo de Pesas dentro de la pila de Pesas (22).

   Lubrique el interior de los agujeros de las Pesa Superior (24) con grasa. Deslice la Pesa Superior sobre las Guías de Pesas (9). **Asegúrese que las hendiduras de pasador queden en la parte de abajo de la Pesa Superior. Asegúrese que los pasadores en el Tubo de Pesas (26) descansen en las hendiduras de pasador en la Pesa Superior.**

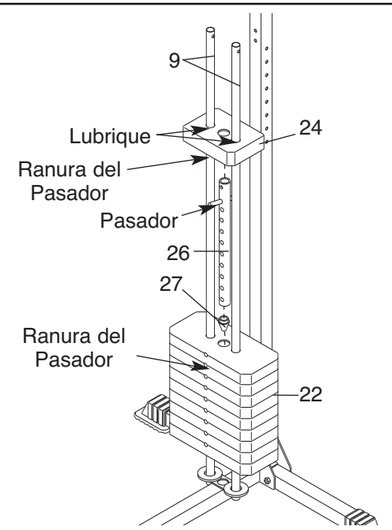
4. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 25mm (53) en el Montante Vertical Delantero (4).

   Deslice el Montante Vertical Delantero (4) en los Pernos de Porte de M8 x 63mm (65) en la Base (2). Apriete con la mano dos Contratuercas de Nylon de M8 (83) sobre los Pernos de Porte. **No apriete las Contratuercas todavía.**

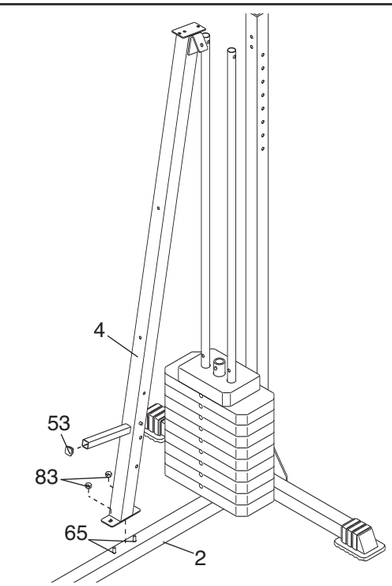
5. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 50mm (55) dentro del extremo del Marco Superior (10). Presione una Tapa Interna Cuadrada de 45mm (56) en cada extremo de la barra cruzada travesaño en el Marco Superior. Presione dos Tapas Internas Redondas de 45mm (59) en la parte de arriba de la barra cruzada.

   Conecte el Marco Superior (10) al Montante Vertical Delantero (4) y al Montante Vertical Trasero (5) con cuatro Pernos de M8 x 68mm (73), dos Placas de Soporte Cortos (93), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (83).

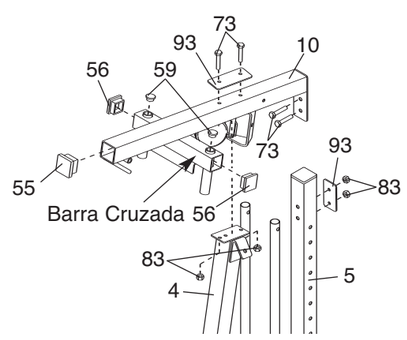
3



4



5



6. Conecte los extremos superiores de las Guías de Pesas (9) al Marco Superior (10) con un Perno de M10 x 155mm (91), y una Contratuerca de Nylon de M10 (84).

   Vea el dibujo al interior del manual. Asegúrese que el Sujetador de la Polea (51) estén al frente de la Guía de Pesas (9).

   Apriete las Contratuercas de Nylon de M8 (83) que se usaron en los pasos 4 et 5.

Montaje del Brazo

7. Presione los Forros de Cojinetes Plásticos de 25mm x 22mm (40) dentro de cada espaciador soldado en el Marco de Prensa (13). Deslice el Marco de Prensa dentro de su lugar en la Base (2). **Nota: Esto quedará apretado. Los Forros de Cojinete Plásticos deben quedar en cada extremo del tubo indicado en la Base. Asegúrese que los agujeros queden en el lado indicado del Marco de Prensa.**

   Lubrique un Perno de M10 x 198mm (71) con grasa. Conecte el Marco de Prensa (13) en la Base (2) con el Perno, y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Marco de Prensa debe pivotar fácilmente**.

8. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 45mm (56) dentro de la parte de arriba del Brazo de Prensa (14). Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (61) dentro del extremo del manubrio en el Brazo de Prensa.

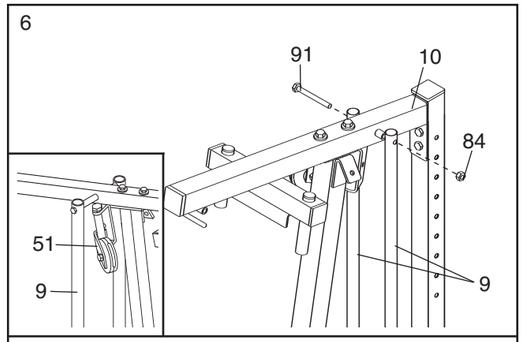
   Coloque el Brazo de Prensa (14) en uno de los lados del Marco de Prensa (13) con dos Pernos de M8 x 63mm (80) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (83).

   Ensamble el otro Brazo de Prensa (14) de la misma manera.

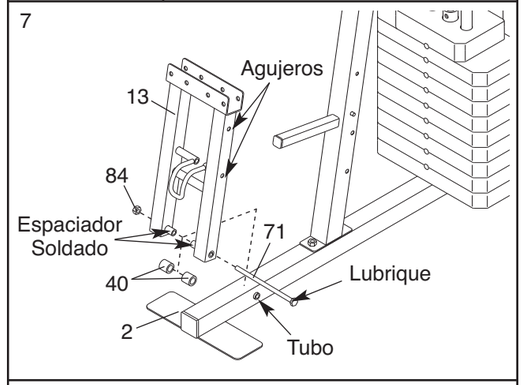
9. Identifique el Brazo Izquierdo (11) y el Brazo Derecho (12) en la posición de los soportes soldados. **La identificación adecuada de los Brazos es muy importante para el paso 10.**

   Presione Tapas Internas Cuadradas de 45mm (56) en los extremos inferiores de los Brazos Izquierdo y Derecho (11, 12). Moja el extremo de cada Brazo con agua jabonoso, deslice un Almohadilla de Espuma Larga (62) en el extremo de cada Brazo.

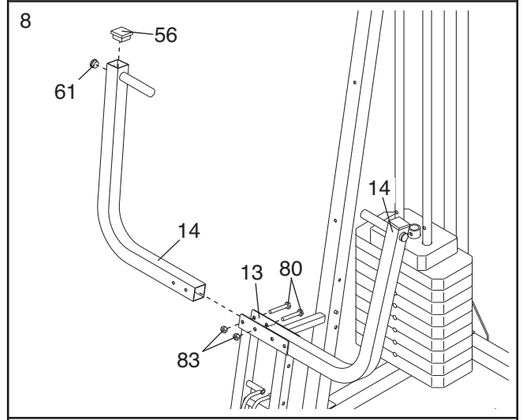
6



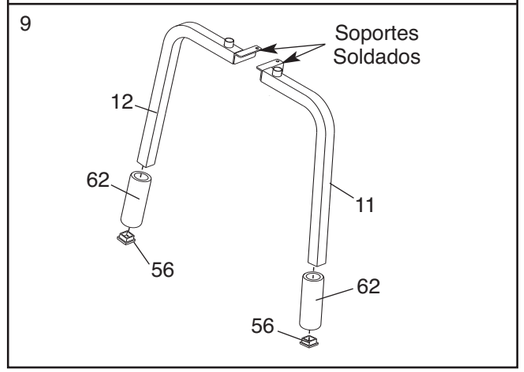
7



8



9



COMO SUJETAR LA PALANCA DE PIERNAS A LA ESTACIÓN DE POLEA INFERIOR

Para usar la Palanca para las Piernas (16), el asiento debe estar colocado al montante vertical delantero (vea COMO FIJAR Y REMOVER EL ASIENTO, en el página 16).

Conecte uno de los extremos de la Cadena (37) al Cable Corto (42) con un Sujetador de Cable (38). Conecte el otro extremo de la Cadena al Perno de Ojo de M10 x 98mm (64) con un Sujetador de Cable.

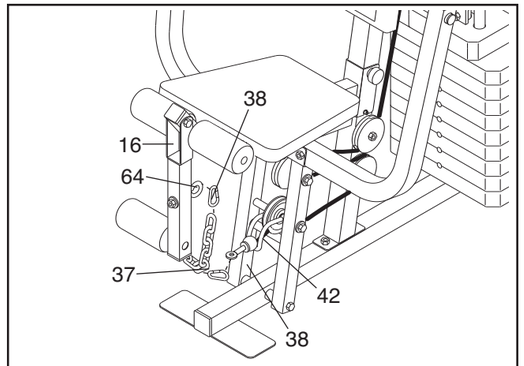
COMO AJUSTAR LA ALTURA DE LOS BRAZOS DE LAS BOLSAS.

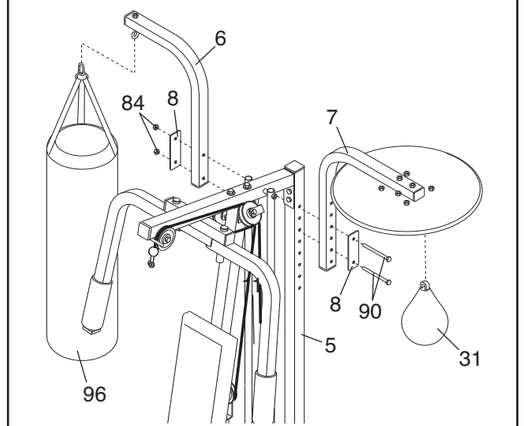
Para ajustar la altura de la Bolsa de Boxeo (96) o la Bolsa de Velocidad (31), primero saque las Bolsas del sistema de entrenamiento. Saque los dos Pernos de M10 x 150mm (90), las Placas de Soporte Grande (8), y Contratuercas de Nylon de M10 (84) uniendo el Brazo de Bolsa de Boxeo (6) y el Brazo de Bolsa de Velocidad (7) al Montante Vertical Trasero (5). Ajuste la altura de los Brazos y una éstos nuevamente al Montante Vertical Trasero con los Pernos, Placas de Soporte, y Contratuercas. Ponga las Bolsas en los Brazos nuevamente. **Nota: La Bolsa de Boxeo debe colgar de manera que la parte superior quede levemente más alta que la cabeza del usuario.**

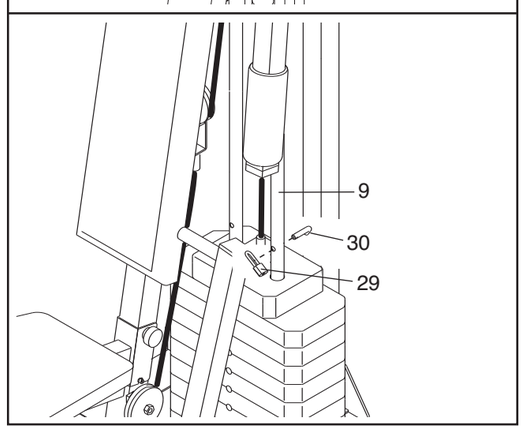
ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Para prevenir el uso del sistema de entrenamiento sin aprobación, inserte la Barra de Seguridad (30) dentro del oficio indicado en una de las Guías de Pesas (9) y asegure la Barra de Seguridad con el Seguro (29).

Quite el Seguro (29) y la Barra de Seguridad (30) para usar el sistema de entrenamiento.







AJUSTE

Las instrucciones abajo describen como pueden ser ajustadas pueden ser ajustar cada una de las piezas del sistema de entrenamiento. Refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio. **IMPORTANTE: Cuando coloque la barra lateral o el tirante de nylon, asegúrese de que estos estén fijados en la posición correcta de comienzo para el ejercicio que se va a llevar a cabo. Si el cable o la cadena están flojos cuando algún ejercicio esté llevándose a cabo, la eficada del ejercicio será reducida.**

COMO CAMBIAR EL AJUSTE DE PESAS

Para cambiar el ajuste del peso de la pila de pesas, coloque el Pasador de Pesas (23) bajo la Pesa (22) deseado. Asegúrese de insertar el Pasador de Pesas hasta que el extremo doblado del Pasador de Pesas esté tocando las Pesas, y de vuelta al extremo doblado hacia abajo. El ajuste de peso de la pila de pesas se puede cambiar de 6,5 libras (2,95 kg) a 119 libras (54 kg) en incrementos de 12,5 libras (5,97 kg).
Nota: Debido a la diferencia de los Cables y las Poleas, la resistencia real en cada estación de ejercicios puede variar con el peso seleccionado. Refiérase a la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS en la página 18 para encontrar la cantidad real de resistencia en cada estación.

Nota: 1 kg = 2,2 lbs.

COMO INSTALAR UN ACCESORIO

Una la Barra Lateral (34) al Cable Largo (41) o Cable Corto (no se muestra aquí) con un Sujetador de Cable (38). Para algunos ejercicios, la Cadena (37) debe ser puesta entre la Barra Lateral y el Cable con dos Sujetadores de Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable de manera que la Barra Lateral esté en la posición de comienzo correcta para que el ejercicio sea hecho.**

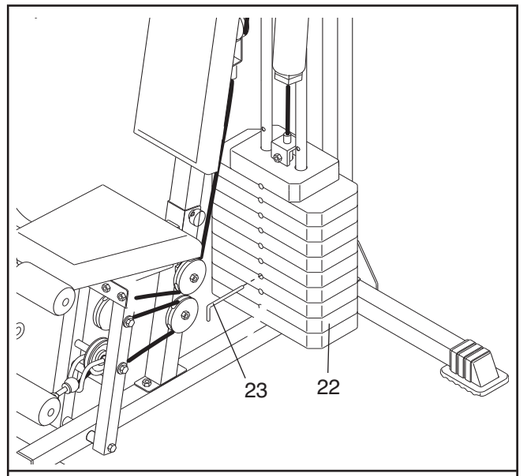
Nota: El marco del asiento debe sacarse del montante vertical delantero antes que se use el Cable Corto (no se muestra aquí). (vea COMO FIJAR Y REMOVER EL ASIENTO, abajo.)

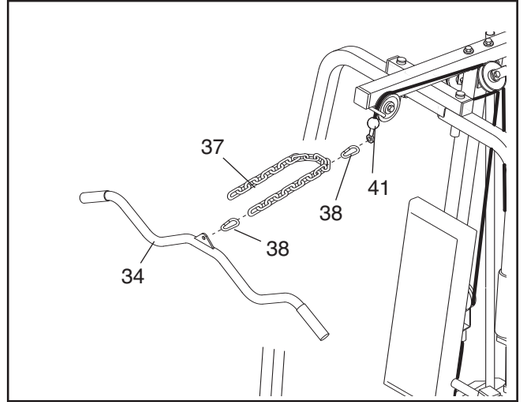
El Tirante de Nylon (no se muestra aquí) se puede poner de la misma manera.

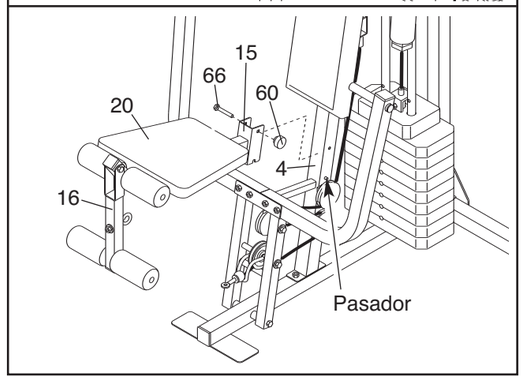
COMO FIJAR Y REMOVER EL ASIENTO

Ponga el sujetador del Marco del Asiento (15) en los pasadores indicados del Montante Vertical Delantero (4). Conecte el Marco del Asiento al Montante Vertical Delantero con un Perno de Porte de M8 x 68mm (66) y la Perilla del Asiento (60).

Para algunos ejercicios, el Asiento (20) debe ser retirado. Primero, asegúrese que la Cadena (no se muestra aquí) no esté colocada en la Palanca para las Piernas (16). Enseguida, retire la Perilla de Asiento (60) y el Perno de Porte de M8 x 68mm (66) del Marco del Asiento (15). Quite el Marco del Asiento del Montante Vertical Delantero (4).







10. Lubrique ambos ejes en el Marco Superior (10) con grasa.

    Deslice el Brazo Derecho (12) sobre el eje derecho sobre el Marco Superior (10). **Nota: Tenga cuidado de no confundir el Brazo Derecho con el Brazo Izquierdo (11); refiérase al paso 9 para identificar el Brazo Derecho. Asegúrese que el extremo superior del Brazo Derecho esté detrás del sujetador indicado en el Marco Superior.**

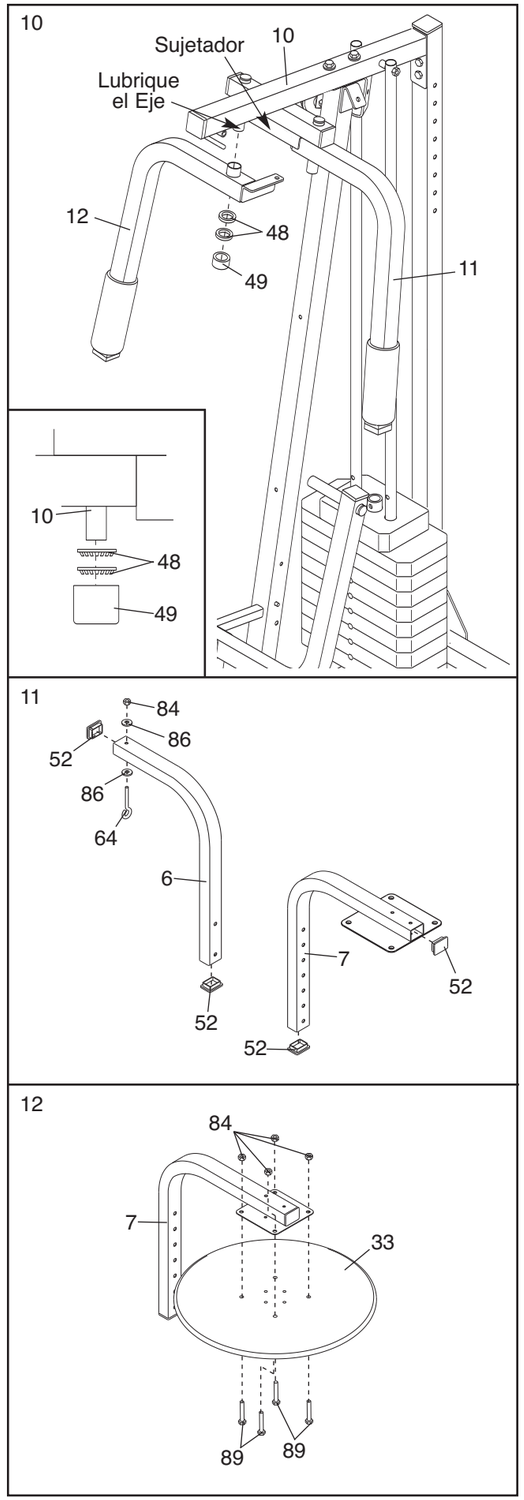
    Ponga dos Retenedores de 25mm (48) sobre una Tapa de la Cubierta Redonda de 25mm (49), como se muestra en el dibujo interior. **Asegúrese que los dientes en los Retenedores se doblan hacia la Tapa de la Cubierta.** Con golpecitos inserte la Tapa de la Cubierta y Retenedores en el eje derecho.

    Conecte el Brazo Izquierdo (11) de la misma manera.

11. Presione cuatro Tapas Interiores de 40mm x 50mm (52) en los extremos del Brazo de la Bolsa de Boxeo (6) y el Brazo de la Bolsa de Velocidad (7).

    Conecte un Perno de Ojo de M10 x 98mm (64) al Brazo de la Bolsa de Boxeo (6) con dos Arandelas de M10 (86) y una Contratuerca de Nylon de M10 (84).

12. Conecte el Tablero de la Bolsa de Velocidad (33) al Brazo de la Bolsa de Velocidad (7) con cuatro Pernos Botón de M10 x 30mm (89) y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (84).



13. Conecte el Gancho de Bolsa de Velocidad (32) al Brazo de Bolsa de Velocidad (7) con dos Pernos de M6 x 30mm (88), dos Pernos de M6 x 70mm (87), dos Arandelas de M6 (81), y cuatro Contratuercas de Nylon de M6 (82).

14. El Brazo de Bolsa de Boxeo (6) y el Brazo de Bolsa de Velocidad (7) pueden ser ajustados a varias alturas. Sostenga el Brazo de Bolsa de Boxeo en la altura deseada y póngala en línea los agujeros con los agujeros en el Montante Vertical Trasero (5). Pida que otra persona haga lo mismo con el Brazo de Bolsa de Velocidad. **Asegúrese que el Brazo de Bolsa de Boxeo (6) este en el mismo lado del sistema de entrenamiento que el agujero en el Estabilizador (no se muestra aquí); refiérase al paso 1. La Bolsa de Boxeo debe colgar de manera que la parte superior quede levemente más alta que la cabeza del usuario.**

    Conecte el Brazo de Bolsa de Boxeo (6) y el Brazo de Bolsa de Velocidad (7) al Montante Vertical Trasero (5) con dos Placas de Soporte Grandes (8), dos Pernos de M10 x 150mm (90), dos Contratuercas de Nylon de M10 (84) y dos Cubiertas de Plásticas (95).

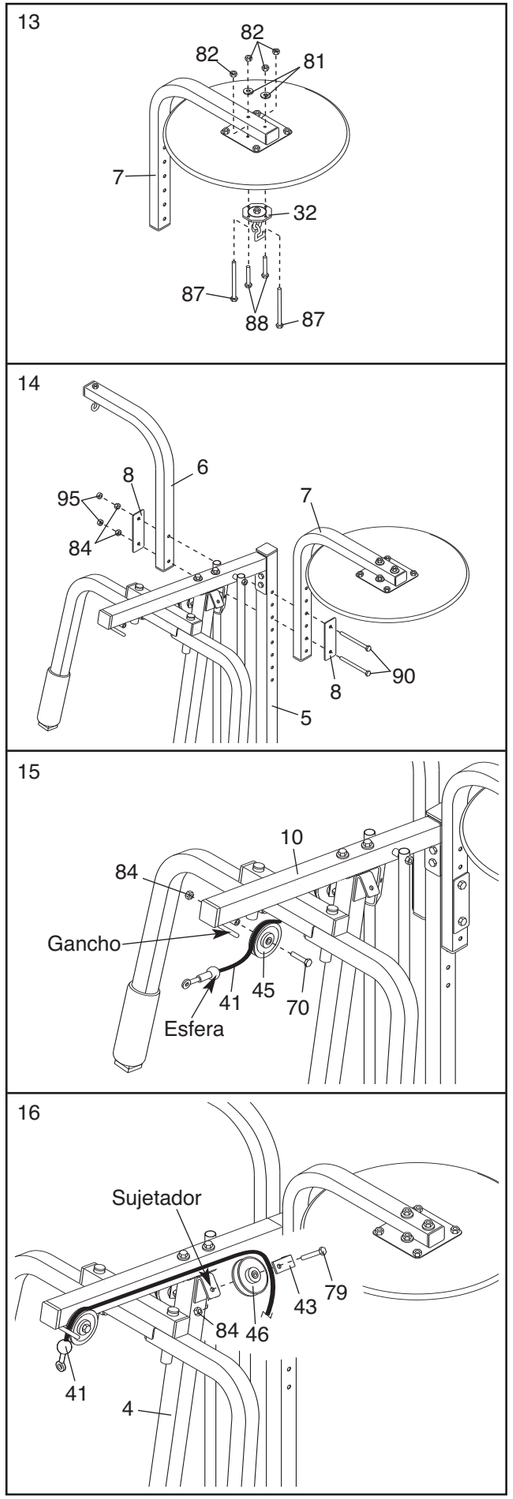
Montaje del Cables

15. Para identificar y guiar los Cables en los pasos del 15 a 27, refiérase a los DIAGRAMAS DE CABLES en la página de 20 para la manera apropiada de guiar los cables.

    IMPORTANTE: Mientras esté ensamblando los cables, no apriete demasiado los pernos y tuercas que están conectadas las poleas. Las poleas deben poder moverse libremente.

    Localice el Cable Largo (41). Dirija el Cable Largo alrededor de la Polea de 90mm (45). Conecte la Polea al Marco Superior (10) con un Perno de M10 x 89mm (70), y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese que el Cable quede entre la Polea y el gancho, y que al final del Cable con la esfera quede en el lado indicado del gancho.**

6. Envuelva el Cable Largo (41) alrededor de una Polea en “V” (46). Conecte un Polea en “V” y Trampa del Cable Largo (43) al sujetador indicado en el Montante Vertical Delantero (4) con un Perno de M10 x 58mm (79) y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese de que la Trampa de Cable Largo quede posicionada como para asegurar el Cable en su lugar.**



32. Presione cuatro Tapas Internas Redondas de 19mm (54) en los dos extremos de los Tubos de la Almohadilla (17).

    Inserte un Tubo de la Almohadilla (17) en el Marco del Asiento (15). Deslice dos Almohadillas de Espuma Corta (18) a los extremos del Tubo de la Almohadilla.

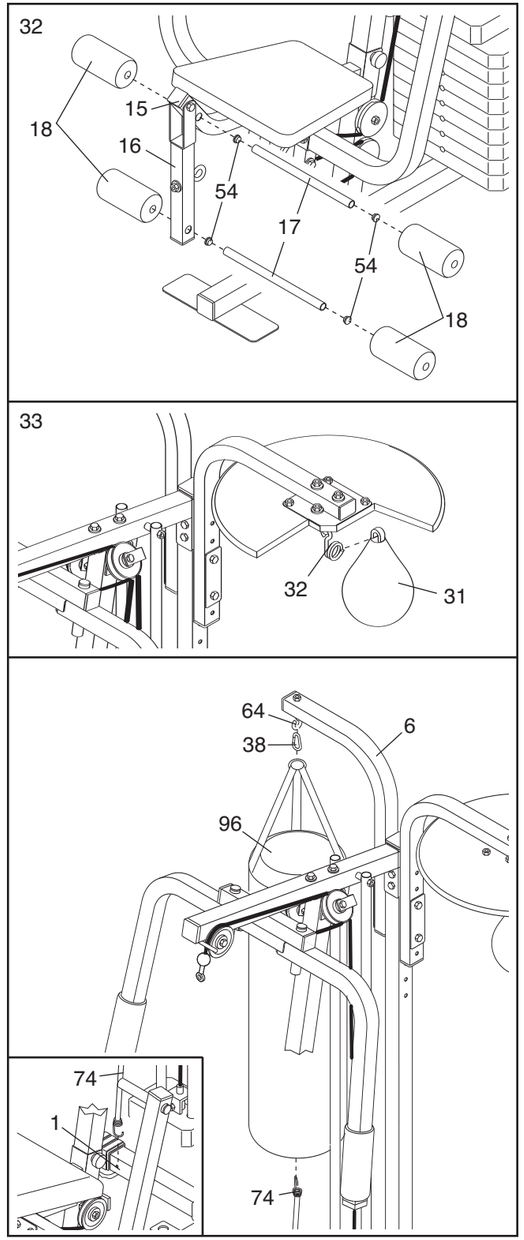
    Inserte el Tubo de la Almohadilla (17) en la Palanca para las Piernas (16). Deslice dos Almohadillas de Espuma Corta (18) a los extremos del Tubo de la Almohadilla.

33. Conecte la aguja incluida (que no se muestra) a su bomba para pelotas (que no se incluye). Meta la aguja en la glycerina incluida. Infle la Bolsa de Velocidad (31) a la firmesa deseada.

    Deslice la Bolsa de Velocidad (31) en el Gancho de la Bolsa de Velocidad (32).

34. Conecte la parte superior de la Bolsa de Boxeo (96) al Perno de Ojo de M10 x 98mm (64) en el Brazo de la Bolsa de Boxeo (6) con un Sujetador de Cable (38). **Asegúrese que la punta plástica de la cuerda de bungee esté conectada a la Bolsa de Boxeo.**

    Conecte la parte inferior de la Bolsa de Boxeo (96) al agujero del Estabilizador (1) con la Cuerda de Bungee (74) **(vea el dibujo de acuerdo)**.



35. Asegúrese que todas las piezas se hayan apretado apropiadamente. El uso de las piezas restantes se explicará en AJUSTES, comenzando en la siguiente página.

    Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse que los cables se mueven suavemente sobre las poleas. Si alguno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, pueden dañarse cuando sea usado un gran peso. Ver DIAGRAMA DE CABLES en el página 20 de este manual para la apropiada colocación de los cables. Si hay cualquier aflojamiento en los cables, necesitará quitarlos para ajustarlos; ver MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS en la página 19.**

Montaje del Asiento

28. Conecte el Respaldo (21) al Montante Vertical Delantero (4) con dos Tornillos de M6 x 63mm (72) y dos Arandelas de M6 (81).

29. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (57) en el Marco del Asiento (15).

    Inserte el Perno de Porte de M6 x 50mm (68) a través del orificio central en la Placa del Asiento (19). Conecte la Placa del Asiento al Asiento (20) con dos Tornillos de M6 x 16mm (67).

    Inserte el Perno de Porte de M6 x 50mm (68) a través del orificio indicado en el Marco del Asiento (15). Apriete una Contratuerca de Nylon de M6 (82) con una Arandela de M6 (81) en el Perno de Porte.

    Conecte el otro extremo del Asiento (20) al Marco del Asiento (15) con una Arandela de M6 (81) y el Tornillo de M6 x 50mm (76).

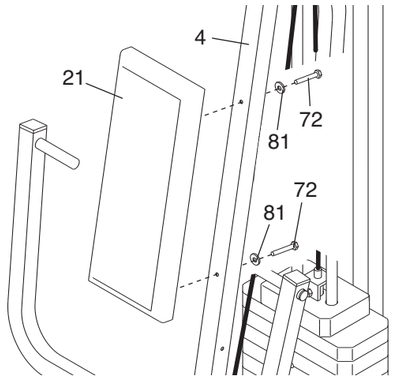
30. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (57) dentro de la Palanca para las Piernas (16).

    Lubrique un Perno de M8 x 59mm (77) con grasa. Conecte la Palanca para las Piernas (16) al Marco del Asiento (15) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M8 (83). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; tiene que ser fácil pivotar la Palanca de Piernas.**

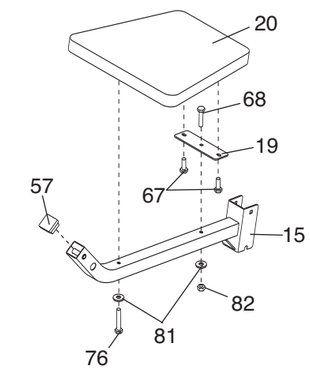
    Inserte un Perno de Ojo de M10 x 98mm (64) por una Arandela de M10 (86) y la Palanca para las Piernas (16), desde la dirección que se muestra. Apriete la Contratuerca de Nylon de M10 (84) y otra Arandela de M10 (86) sobre el Perno de Ojo.

31. Descanse el Marco del Asiento (15) en el pasador indicado del Montante Vertical Delantero (4). Conecte el Marco del Asiento al Montante Vertical Delantero con un Perno de Porte de M8 x 68mm (66) y la Perilla del Asiento (60).

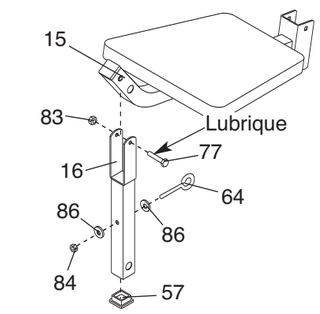
28



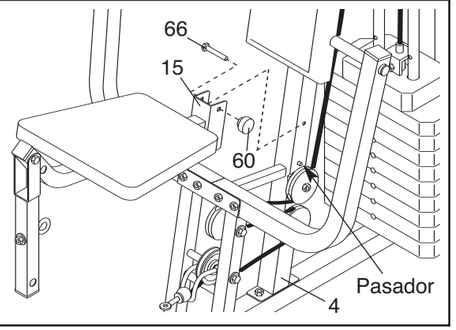
29



30



31



17. Pase el Cable Largo (41) alrededor de una Polea en “V” (46). Conecte la Polea en “V” y una Trampa del Cable Largo (43) al sujetador en el Brazo Izquierdo (11) con un Perno de M10 x 58mm (79) y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese de que el Cable quede en la hendidura de la Polea y que la Trampa del Cable quede posicionada para sostener el Cable en su lugar.**

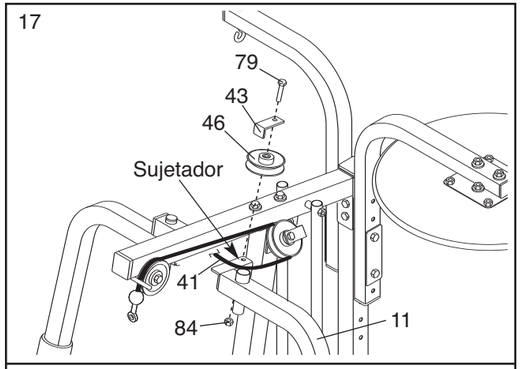
18. Pase el Cable Largo (41) alrededor de una Polea en “V” (46). Conecte la Polea en “V” y una Trampa del Cable Largo (43) al sujetador en el Brazo Derecho (12) con un Perno de M10 x 58mm (79) y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese de que el Cable quede en la hendidura de la Polea y que la Trampa del Cable quede posicionada para sostener el Cable en su lugar.**

19. Pase el Cable Largo (41) alrededor de una Polea de 90mm (45). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (44) al Sujetador de la Polea (51) con un Perno de M10 x 53mm (94) y una Contratuerca de Nylon M10 (84). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de la Polea queden en la posición que se muestra.**

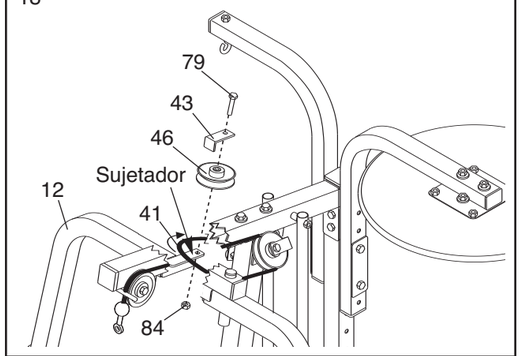
    Asegúrese que el Perno de M8 x 117mm (78) quede apretado adecuadamente y que el Sujetador de la Polea (51) pueda moverse libremente.

20. Pase el Cable Largo (41) alrededor de una Polea de 90mm (45). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de las Poleas (44) al orificio superior en el Sujetador en “U” Largo (50) con un Perno de M10 x 53mm (94) y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de la Polea queden en la posición que se muestra.**

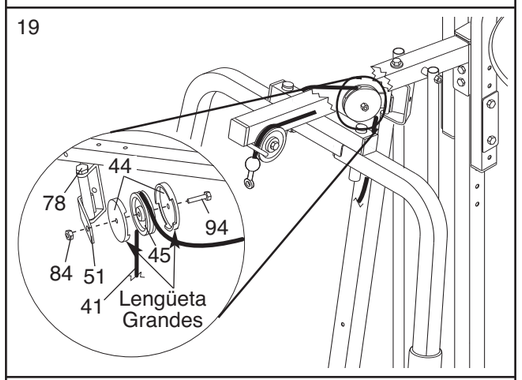
17



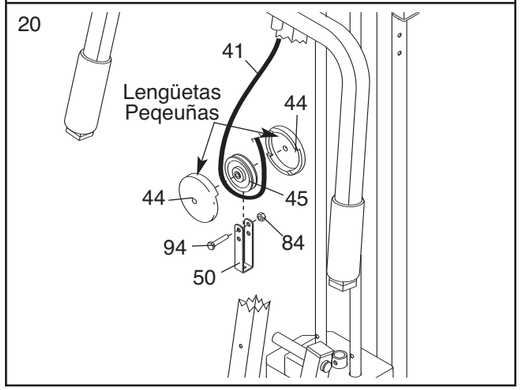
18



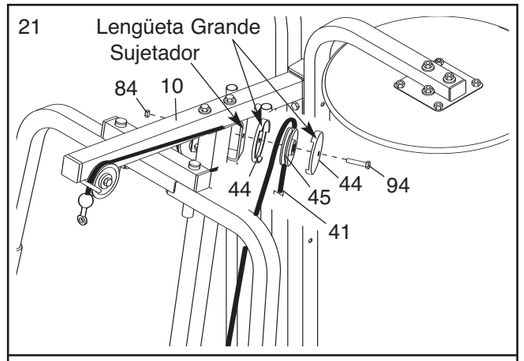
19



20

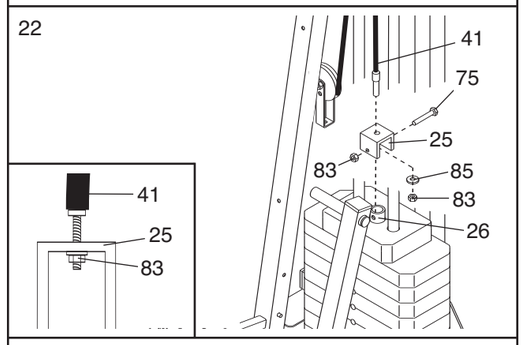


21. Envuelve el Cable Largo (41) alrededor de una Polea de 90mm (45). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (44) al sujetador en el Marco Superior (10) con un Perno de M10 x 53mm (94) y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de la Polea queden en la posición que se muestra.**

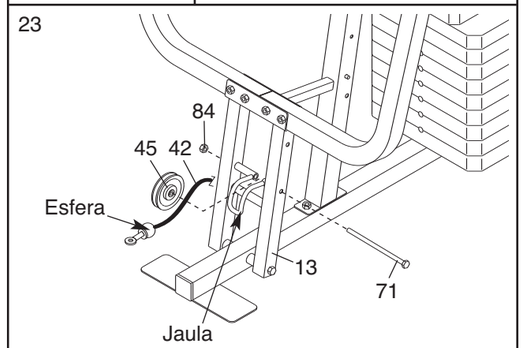


22. Conecte el Cable Largo (41) al Sujetador en “U” Pequeño (25) con una Contratuerca de Nylon de M8 (83) y una Arandela de M8 (85). **Vea el dibujo al interior del manual. No apriete demasiado la Contratuerca, debe atornillarse al final del Cable de manera que sólo queden dos hilos a la vista sobre la Contratuerca.**

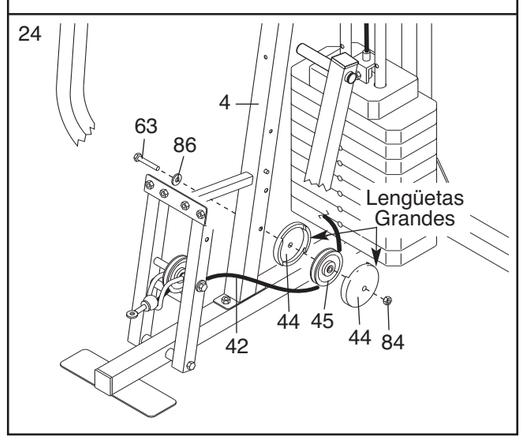
    Conecte el Sujetador en “U” Pequeño (25) al Tubo de Pesas (26) con un Perno de M8 x 45mm (75) y una Contratuerca de Nylon de M8 (83).



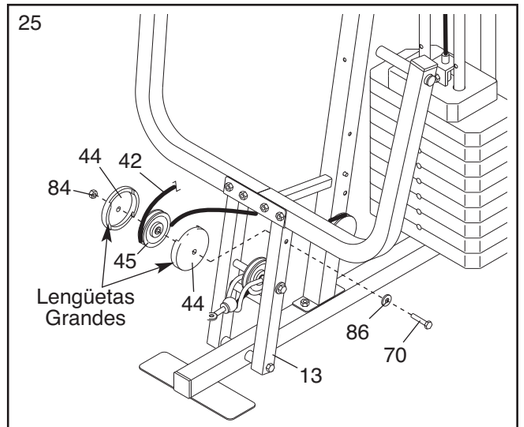
23. **Localice el Cable Corto (42).** Guíe el Cable Corto por la jaula en el Brazo de Bolsa de Boxeo (6). Conecte la Polea de 90mm (45) al Marco de Prensa (13) con un Perno de M10 x 198mm (71), y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese que el extremo del Cable con la esfera esté en el lado indicado de la jaula y el Cable quede en la hendidura de la Polea**



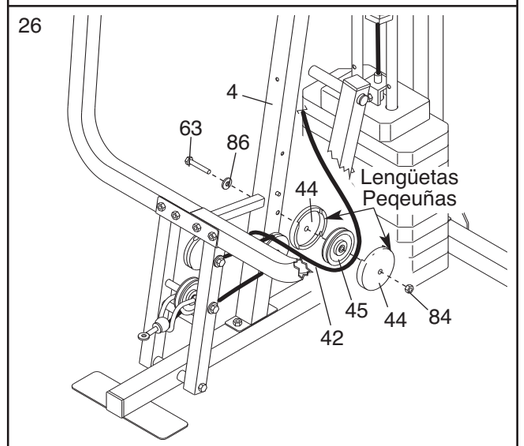
24. Pase el Cable Corto (42) alrededor de una Polea de 90mm (45). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (44) al agujero inferior en el Montante Vertical Delantero (4) con un Perno de M10 x 99mm (63), y una Arandela de M10 (86), y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de la Polea queden en la posición que se muestra.**



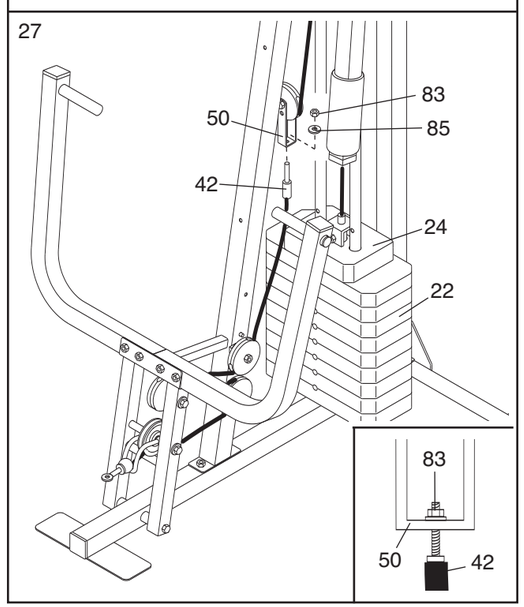
25. Pase el Cable Corto (42) alrededor de una Polea de 90mm (45). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (44) al agujero superior en el Marco de Prensa (13) con un Perno de M10 x 89mm (70), una Arandela de M10 (86), y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese que las lengüetas grandes en las Cubiertas de la Polea queden en la posición que se muestra.**



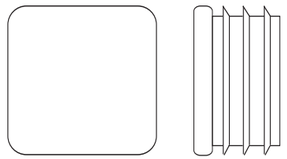
26. Pase el Cable Corto (42) alrededor de una Polea de 90mm (45). Conecte la Polea y un par de Cubiertas de la Polea (44) al agujero superior en el Montante Vertical Delantero (4) con un Perno de M10 x 99mm (63), una Arandela de M10 (86), y una Contratuerca de Nylon de M10 (84). **Asegúrese que las lengüetas pequeñas en las Cubiertas de la Polea queden en la posición que se muestra.**



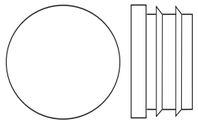
27. Pídale a otra persona que levante la Pesa Superior (24) de la pila de Pesas (22). Conecte el extremo del Cable Corto (42) al Sujetador en "U" Largo (50) con una Contratuerca de Nylon de M8 (83) y una Arandela de M8 (85). **Vea el dibujo interior. No apriete demasiado la Contratuerca, debe atornillarse al final del Cable de manera que sólo queden dos hilos a la vista sobre la Contratuerca.**



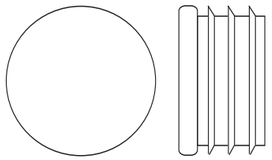
Tapa Interna de 40mm x 50mm (52)



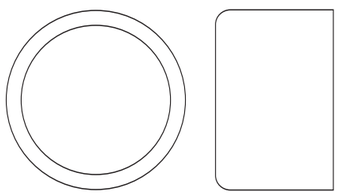
Tapa Interna Cuadrada de 25mm (53)



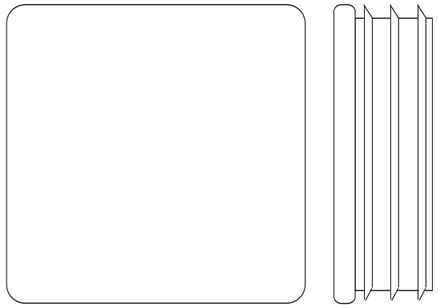
Tapa Interna Redonda de 19mm (54)



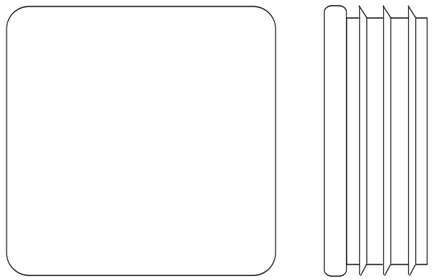
Tapa Interna Redonda de 25mm (61)



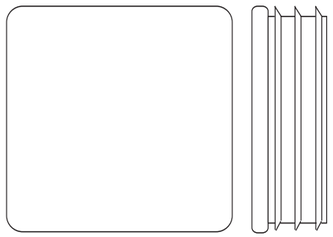
Tapa de la Cubierta Redonda de 25mm (49)



Tapa Interna Cuadrada de 50mm (55)



Tapa Interna Cuadrada de 45mm (56)

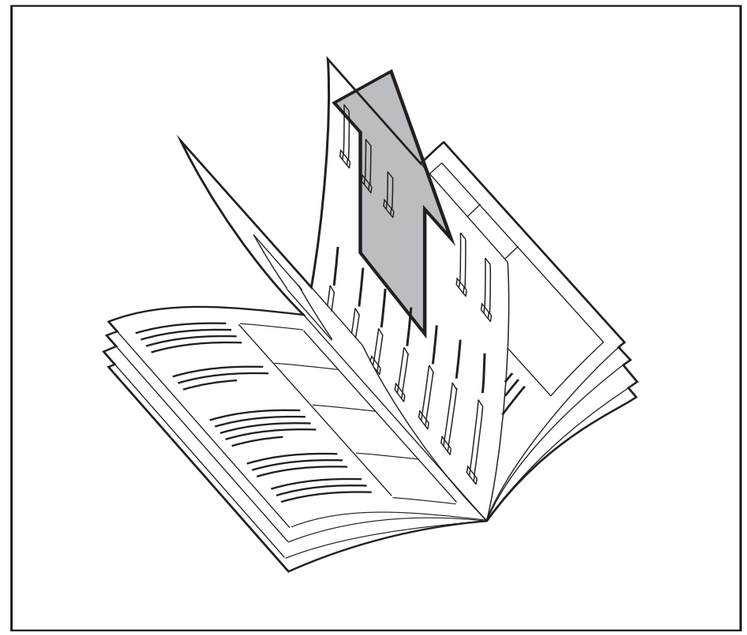


Tapa Interna Cuadrada de 38mm (57)

RETIRE DEL MANUAL ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.

GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACION DE PARTES PARA FUTURA REFERENCIA

Esta tabla se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en el centro de esta manual. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

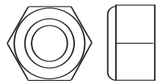


Nota: El montaje está dividido en cuatro pasos: 1) montaje del marco, 2) montaje del brazo, 3) montaje de cable, y 4) montaje del asiento. El equipo para cada paso está empacado por separado. Espere a abrir la bolsa de las piezas hasta que vaya a empezar a ensamblar el paso correspondiente.

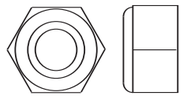
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS—Nº de Modelo WLEVSY29530

R1203A

Contratuerca de Nylon de M6 (82)



Contratuerca de Nylon de M8 (83)

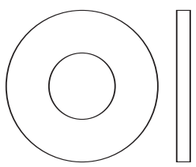


Contratuerca de Nylon de M10 (84)

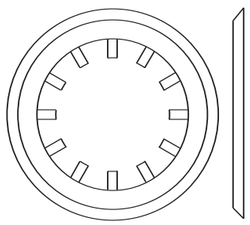
Arandela de M4 (69)

Arandela de M6 (81)

Arandela de M8 (85)



Arandela de M10 (86)



Retenedor de 25mm (48)

Tornillo de M6 x 16mm (67)

Tornillo de M4 x 20mm (58)

Perno de M6 x 30mm (88)

Perno Botón de M10 x 30mm (89)

Perno de M8 x 45mm (75)

Tornillo de M6 x 50mm (76)

Perno de M10 x 53mm (94)

Perno de Porte de M6 x 50mm (68)

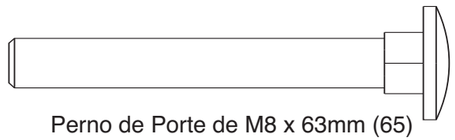
Perno de M8 x 59mm (77)

Perno de M10 x 58mm (79)

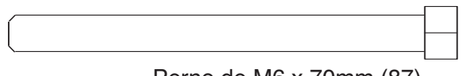
Tornillo de M6 x 63mm (72)

Perno de M8 x 63mm (80)

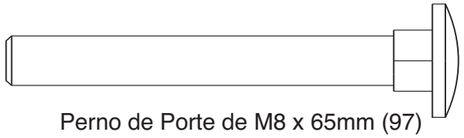
Perno de M8 x 68mm (73)



Perno de Porte de M8 x 63mm (65)

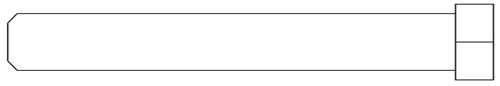


Perno de M6 x 70mm (87)



Perno de Porte de M8 x 65mm (97)

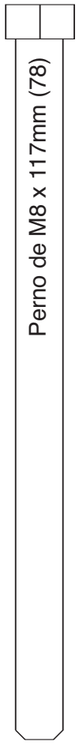
Perno de Porte de M8 x 68mm (66)



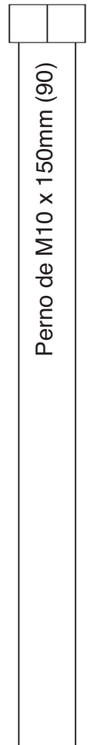
Perno de M10 x 75mm (92)

Perno de M10 x 89mm (70)

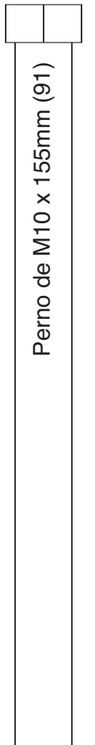
Perno de M10 x 99mm (63)



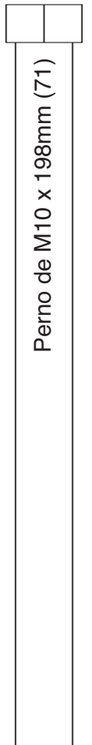
Perno de M8 x 117mm (78)



Perno de M10 x 150mm (90)



Perno de M10 x 155mm (91)



Perno de M10 x 198mm (71)

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo WLEVSY29530

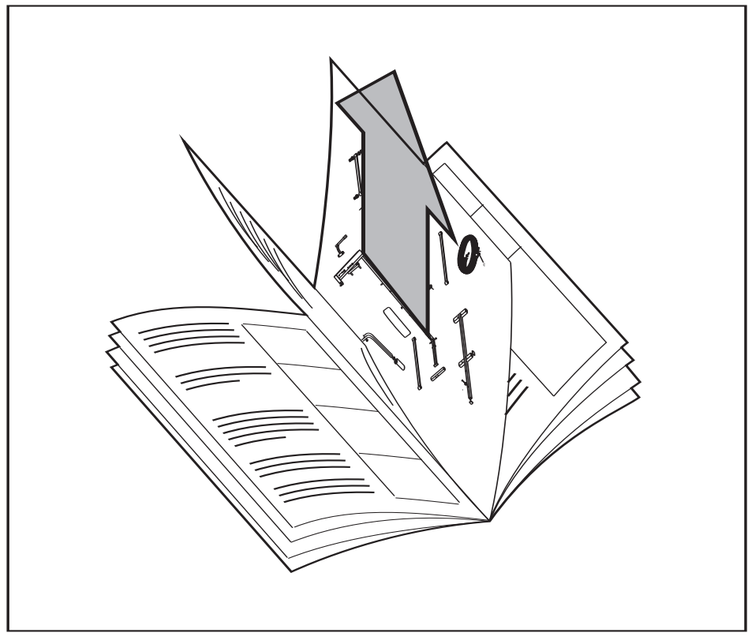
R1203A

Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Estabilizador
2	1	Base
3	1	Placa de Soporte de la Base
4	1	Montante Vertical Delantero
5	1	Montante Vertical Trasero
6	1	Brazo de Bolsa de Boxeo
7	1	Brazo de Bolsa de Velocidad
8	2	Placa de Soporte Grande
9	2	Guía de Pesas
10	1	Marco Superior
11	1	Brazo Izquierdo
12	1	Brazo Derecho
13	1	Marco de Prensa
14	2	Brazo de Prensa
15	1	Marco del Asiento
16	1	Palanca para las Piernas
17	2	Tubo de la Almohadilla
18	4	Almohadilla de Espuma Corta
19	1	Placa del Asiento
20	1	Asiento
21	1	Respaldo
22	9	Pesa
23	1	Pasador de Pesas
24	1	Pesa Superior
25	1	Sujetador en “U” Pequeño
26	1	Tubo de Pesas
27	1	Parachoques del Tubo de Pesas
28	2	Parachoques de Pesas
29	1	Seguro
30	1	Barra de Seguridad
31	1	Bolsa de Velocidad
32	1	Gancho de Bolsa de Velocidad
33	1	Tablero de Bolsa de Velocidad
34	1	Barra Lateral
35	4	Mango
36	1	Tirante de Nylon
37	1	Cadena
38	5	Sujetador de Cable
39	2	Tapa de la Base
40	2	Forro de Cojinete de Plástico de 25mm x 22mm
41	1	Cable Largo
42	1	Cable Corto
43	3	Trampa del Cable Largo
44	12	Cubierta de la Polea
45	8	Polea de 90mm
46	3	Polea en “V”
47	2	Cojinete de Plástico de 29mm x 32mm
48	4	Retenedor de 25mm
49	2	Tapa de la Cubierta Redonda de 25mm
50	1	Sujetador en “U” Largo
51	1	Sujetador de la Polea
52	4	Tapa Interna de 40mm x 50mm
53	1	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
54	4	Tapa Interna Redonda de 19mm
55	3	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
56	6	Tapa Interna Cuadrada de 45mm
57	2	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
58	4	Tornillo de M4 x 20mm
59	2	Tapa Interna Redonda
60	1	Perilla del Asiento
61	2	Tapa Interna Redonda de 25mm
62	2	Almohadilla de Espuma Larga
63	2	Perno de M10 x 99mm
64	2	Perno de Ojo de M10 x 98mm
65	2	Perno de Porte de M8 x 63mm
66	1	Perno de Porte de M8 x 68mm
67	2	Tornillo de M6 x 16mm
68	1	Perno de Porte de M6 x 50mm
69	4	Arandela de M4
70	2	Perno de M10 x 89mm
71	2	Perno de M10 x 198mm
72	2	Tornillo de M6 x 63mm
73	4	Perno de M8 x 68mm
74	1	Cuerda de Bungee
75	1	Perno de M8 x 45mm
76	1	Tornillo de M6 x 50mm
77	1	Perno de M8 x 59mm
78	1	Perno de M8 x 117mm
79	3	Perno de M10 x 58mm
80	4	Perno de M8 x 63mm
81	6	Arandela de M6
82	5	Contratuerca de Nylon de M6
83	16	Contratuerca de Nylon de M8
84	25	Contratuerca de Nylon de M10
85	2	Arandela de M8
86	7	Arandela de M10
87	2	Perno de M6 x 70mm
88	2	Perno de M6 x 30mm
89	4	Perno Botón de M10 x 30mm
90	2	Perno de M10 x 150mm
91	1	Perno de M10 x 155mm
92	4	Perno de M10 x 75mm
93	2	Placa de Soporte Corto
94	3	Perno de M10 x 53mm
95	2	Cubierta Plástica
96	1	Bolsa de Boxeo
97	2	Perno de Porte de M8 x 65mm
#	1	Manual del Usuario
#	1	Guía de Ejercicios
#	1	Bolsa de Grasa
#	1	Llave Hexagonale de 6mm

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

RETIRE DEL MANUAL ESTA LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE LAS PIEZAS.

GUARDE ESTA LISTA DE PARTES/DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA FUTURA REFERENCIA



DIBUJO DE LAS PIEZAS–Nº de Modelo WLEVSY29530 R1203A